

# やきつべ減塩長寿食レシピ

## ホワイトシチュー



エネルギー  
285Kcal



たんぱく質  
9.3g



脂質  
15.3g



塩分  
1.5g



### ●材料 (4人分)

じゃがいも	中3個
玉ねぎ	1個
にんじん	小1本
豚こま肉	120g
グリーンピース	20g
サラダ油	大さじ1

鶏ガラスープ120cc  
(水 4カップ程度、鶏ガラ  
120g、A: 白葱の緑の部分や  
生姜)

ルー (サラダ油 大さじ2  
弱、小麦粉 大さじ3、牛乳  
120g、塩 小さじ1、こ  
しょう 小さじ1/4)



### ●作り方



#### ★事前に準備★

鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏ガラを入れ1分ほど加熱し、すぐに冷水に取り血合いや内臓の汚れを取り除き、骨からうまみが出るように切り分ける。ガラを水から入れ強火で沸騰させる。その後は弱火にしてあくを取り除きながら30分程度煮て、臭み抜きにAを加え更に1時間煮る。Aとガラを濾してスープをとる。

- 1 じゃがいも、にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ルーを作る。鍋に油を熱し、小麦粉を入れ、よく油をなじむように混ぜ合わせ、火を止める。
- 3 ②の中に牛乳を加え、ダマが出来ないように溶かす。
- 4 鍋にサラダ油をひき、肉を炒め、その後野菜を加え炒める。
- 5 ④にガラスープを入れ煮る。
- 6 具が煮えたら、ルーを入れ混ぜる。盛り付け後、グリーンピースをのせる。

#### ★ワンポイントアドバイス

当院ではスープは鶏ガラを煮出して使用していますが、ご家庭では減塩のチキンブイヨンで代用できます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

